

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЮНОШЕЙ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность «Психология образования»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

_____ 2019 г.

Руководитель ОПОП:

(подпись) Н.Н. Васягина

Исполнитель:
Марсакова Ольга Павловна,
студент БО – 51 группы
заочного отделения

(подпись студента)

Научный руководитель:
Оксана Викторовна
Лозгачева, кандидат
психологических наук,
доцент кафедры психологии
образования

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	Error! Bookmark not defined.
Глава 1. Теоретический анализ проблемы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	8
1.1. Понятие «жизнестойкость» как психологический феномен в зарубежной и отечественной литературе	8
1.2. Структура жизнестойкости и ее влияние на личностные характеристики ..	15
1.3. Особенности формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	25
Глава 2. Эмпирическое исследование по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Выявление показателей жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	34
2.3 Программа формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	44
2.4 Эффективность программы по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы	44
Заключение	54
Список литературы.....	57
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена возрастающими внешними вызовами и угрозами суверенитету и национальной безопасности нашего государства, а также масштабными реформами в Вооруженных Силах РФ на современном этапе, призванных дать гарантированный отпор любому внешнему проявлению агрессии. Действительная служба в рядах Вооруженных сил Российской армии является конституционным долгом каждого молодого человека страны [12]. Вместе с тем известно, что резкая смена жизненных условий, социального окружения, новый вид деятельности являются факторами, обуславливающими кризис адаптации молодого воина, который проявляется в растущей тревожности, в сложности установления новых социальных контактов, в формировании в отдельных случаях так называемого виктимного поведения [4; 6].

Одно из приоритетных направлений в деятельности офицерского состава связано с сохранением и укреплением психического здоровья военнослужащих, проходящих службу по призыву. Практика свидетельствует о недостаточности принимаемых в этом направлении мер, необходимости поиска и реализации неиспользованных ранее резервов. Это связано с противоречием между психическим здоровьем юношей, призываемых в Вооруженные Силы, в ряде случаев недостаточным для преодоления трудных ситуаций воинской жизнедеятельности и характером воинской службы, содержащей потенциально высокие риски для его сохранения и укрепления [14].

В этих условиях немаловажным критерием психического здоровья юношей является наличие у них жизнестойкости, рассматриваемой в виде набора личностных свойств и поведенческих реакций, способствующих в непростых условиях военной службы мобилизации внутренних ресурсов военнослужащих по призыву и позволяющих конструктивно преодолевать трудности профессиональной деятельности [4].

Состояние научной разработанности проблемы. Социальное развитие личности, процесс и механизмы влияния окружающей среды на социальное становление личности находятся в центре внимания в трудах Г.М. Андреевой, В.Г. Бочаровой, Л.С. Выготского, Л.В. Лысенко, Л.Е. Пробст, Л.И. Столярчук и др. Особое внимание многих ученых (К.А. Абульханова-Славская, А. Адлер, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, А.Г. Асмолов, Н.П. Гурьянова, А.И. Лактионова, С. Мадди, А.В. Махнач, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Э. Фромм и др.) направлена на изучение внутренних потенциалов человека, которые помогают ей противостоять тяжелым жизненным условиям, сохранять свою человеческую сущность, целостность и идентичность. По мнению психологов, такой способностью может быть особая «жизненная способность» или жизнеспособность. Существенное значение при работе над данным исследованием имеют работы зарубежных авторов: американских психологов А.Х. Маслоу и К.Г. Роджерса с их теорией самоактуализации личности. Наиболее целостно феноменология жизнестойкости личности как адаптивного ресурса организма обоснована С. Мадди. Определению ее составляющих, механизмов и форм проявления посвящены научные наработки как зарубежных, так и отечественных авторов (Л.А. Александрова, Б.Г. Ананьев, С.А. Богомаз, Т.А. Ларина, Д.А. Леонтьев, М.В. Логинова, К. Роджерс, Т.М. Титаренко, Т.А. Ларина, Т. Лукьянова, А.М. Фомина и др.). Анализ подходов к озвученной проблеме выявил многоплановость научных интересов исследователей, изучавших различные аспекты психологической работы с военнослужащими (Т.В. Наливайко, Н.П. Татьянченко с соавт. и др.).

Современное состояние развития психологической науки характеризуется распространением интереса исследователей к формированию жизнестойкости у юношей в условиях военной службы. Эта ситуация с одной стороны, может объясняться общей необходимостью решения реальных практических проблем саморегуляции личности, форм ее взаимодействия с социальной средой, а с другой – развитием самой

психологии, наличием теоретико-методологической базы, и отсюда ее возможностями для плодотворного изучения жизнестойкости личности.

Поэтому актуальность рассмотрения проблем формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы является приоритетной не только в научных кругах, но и на общегосударственном уровне. Высокая практическая значимость и настоятельная потребность дальнейшего развития психологической проблематики укрепления психического здоровья военнослужащих по призыву и их жизнестойкости в частности обусловили выбор темы настоящего исследования.

Объект исследования: жизнестойкость у юношей в период прохождения военной службы.

Предмет исследования: особенности формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

Цель исследования: теоретическое обоснование и апробация программы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть теоретико-методологические подходы к проблеме жизнестойкости в работах отечественных и зарубежных психологов.
2. Проанализировать особенности формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.
3. Провести эмпирическое исследование показателей уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.
4. Составить и апробировать программу формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы
5. С помощью методов математической статистики проанализировать эффективность программы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

Гипотеза: предполагается, что специально составленная программа формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы, построенная на концепции жизнестойкости С.Мадди, является эффективным средством формирования компонентов жизнестойкости, так как будет способствовать развитию основных ее критериев:

- адаптации юношей к условиям армейской службы;
- принятие роли военнослужащего;
- выработка нового стиля жизнедеятельности;
- сформированность мотивов и ценностей ориентирующих молодых людей на ответственное выполнение воинского долга;
- осознание социальной значимости службы в рядах Вооруженных сил РФ;
- синхронизация временных перспектив (прошлое, настоящее, будущее)

Для решения поставленных задач и проверки исходной гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, эмпирическое исследование, математическая обработка и качественный анализ полученных данных.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- концепция жизнестойкости (С. Мадди)
- концептуальное положение о стиле жизни (А. Адлер, Н. Вебер, Г. Олпорт);
- концепция индивидуального стиля деятельности (Е. Климов);
- психологические подходы к анализу жизненного пути личности (Б. Ананьев, К. Альбуханова-Славская);
- положения о направленности личности (Л. Божович, В. Семиченко).

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа формирования жизнестойкости может быть использована педагогами и психологами при работе с юношами в период прохождения военной службы с целью формирования мотивов и ценностей

ориентирующих молодых людей на ответственное выполнение воинского долга, осознание социальной значимости службы в рядах Вооруженных сил РФ, выработка нового стиля жизнедеятельности, адаптации юношей к условиям армейской службы.

База исследования: исследование проводилось на базе 42-й ракетной дивизии, расположенной по адресу: Свердловская обл., ЗАТО Свободный, ул. Ленина, 32, в/ч 34103.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа представлена двумя главами – одна теоретическая, одна практическая. Объем работы составляет 63 страницы. Список литературы включает 54 наименования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЮНОШЕЙ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1.1. Понятие «жизнестойкость» как психологический феномен в зарубежной и отечественной литературе

Общество прямо и косвенно непрерывно влияет на жизнедеятельность индивида. Нестабильность социально-экономической и политической системы, перегруженность информационного пространства, увеличение количества катастроф выступают экстремальными факторами, стимулирующими развитие стресса. Это влечет за собой поиск индивидуальных путей эффективного существования в экстремальных жизненных условиях, что выступает вызовом современности [12].

Социально-психологической предпосылкой качественного жизненного моделирования можно считать жизнестойкость, которая считается основным функциональным компонентом жизнеспособности, что сохраняет стабильность системы личности, системообразующим фактором, задающим параметры основных компонентов жизнеспособности. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, которая опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности личности.

Жизнестойкость (англ. *hardiness*) – это фундаментальная личностная характеристика, лежащая в основе способности личности преодолевать неблагоприятные обстоятельства жизни [3]. Эта личностная черта позволяет выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности и удовлетворения своей жизнью.

Проблема жизнестойкости личности интересовала человечество во все времена, только была представлена другими, но близкими по значению терминами. Корни этого феномена прослеживаются в античном

философском направлении, который называется стоицизм. В переносном смысле «стоицизм» обозначает – твёрдость и мужество в жизненных испытаниях [9]. Представители стоицизма философы Зенон, Сенека и Аврелий обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, не подвластным воле человека. Важным моментом в их концепции было то, что трудные жизненные ситуации не могут навредить человеку против его воли, так как важна не сама ситуация, а эмоциональное реагирование на нее. Философы призывали отвечать на события разумом, а не эмоциями. Основной задачей стоической философии было воспитание внутренне сильного человека, способного выстоять в хаосе окружающего мира [10].

Интерес к жизнестойкости также можно проследить в воззрениях иных философов, которые рассматривали данный феномен как гармоничное универсальное развитие всех человеческих задатков, как основа вечного искания в самоутверждении и самосовершенствовании личности для достойного выживания и стойкости в эпоху кризисных и критических ситуаций [16].

Отечественные и иностранные авторы по-разному рассматривают содержание понятия «жизнестойкость». Если анализировать зарубежные исследования, связанные с этим феноменом, то многие авторы рассматривали жизнестойкость в контексте адаптации к стрессовым ситуациям, сохранения психического и психологического здоровья. Представления о сущности, механизмах, структуре и особенностях феномена жизнестойкости сформулированы в работах С. Кобейса и С. Мадди, С. Шейер, И. Солкова, П. Томанек. В научной литературе поднимались различные аспекты явления жизнестойкости – это установки жизнестойкости, компоненты феномена, базовые ценности как основа этого явления, связь жизнестойкости со способностью принимать трудности жизни.

О феномене «жизнестойкости» и его значение для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди в 1979 году [54]. Термин «жизнестойкость», введенный С. Мадди, в англо-русском словаре переводится как: выносливость, устойчивость, смелость, отвага, крепость, неустрашимость, дерзость. С. Мадди определял жизнестойкость с точки зрения целостного подхода к личности. Понятие «жизнестойкость» с точки зрения С. Мадди используется в контексте проблематики совладания со стрессом и означает психологическую живучесть, отношение человека к трудностям, с которыми он может сталкиваться в своей жизни. Также, по его мнению, данное понятие является показателем психического здоровья человека. Его исследование личностных особенностей сотрудников одной из компаний, которые в условиях постоянно действующего стресса не только не покинули компанию, но и улучшили свою профессиональную деятельность, привели к выявлению у этих служащих структуры установок и умений, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей [54].

Исследования С. Мадди показали положительное влияние жизнестойкости не только в стрессовых ситуациях, а также в привычных и обыденных для личности [14]. Так, например, автор выделяет два вида выбора, которые может осуществлять личность: выбор в пользу прошлого и выбор в пользу будущего [9]. Если человек интерпретирует выбор как знакомый, то он осуществляет его «на пользу прошлого» и не меняет при этом привычный способ действий. Такой выбор несет с собой чувство вины, которое связано с нереализованными возможностями. Если же личность считает, что полученный ею опыт требует нового способа действий, она осуществляет «выбор в пользу будущего». Как отмечает С. Мадди, такой выбор всегда несет ощущение тревоги, связанное с неопределенностью, что сопровождает человека во время осуществления такого выбора. Личность должна иметь высокий уровень жизнестойкости, чтобы успешно преодолеть тревогу как результат осуществленного выбора.

В зарубежных исследованиях жизнестойкость представлена в большей степени с точки зрения ее связи с адаптацией к стрессу, психического и психологического здоровья. Важным в философском понимании становится овладение человеком истинным смыслом жизни через призму внутреннего мира, которое становится способом освоения окружающего мира. Если сравнивать понятие «жизнестойкость», введенное С. Мадди, то в философии аналогичным ему будет введенное П. Тиллихом понятие «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» – вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности». Жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуациях экзистенциальной дилеммы [54].

В конце 1970-х годов С. Кобейсом было введено понятие психологической жизнестойкости и выделены связь устойчивости между стрессовыми ситуациями и заболеваниями [11]. Жизнестойкость, согласно мнению автора, представляет собой сочетание установок, обеспечивающих силы и мотивацию к тяжелой работе над собой в стрессовых обстоятельствах, превращая потенциальные беды в возможность самовозрастания и саморазвития. Личностная жизнестойкость возникла как композит взаимосвязанных отношений по поводу обязательств, контроля и притязаний, что обеспечивает экзистенциальный характер и мотивацию, которая необходима для превращения стрессовых обстоятельств в положительный результат [13].

С. Ханг, рассматривая взаимосвязь жизнестойкости и стресса, пришел к выводу о том, что люди с высокой степенью выраженности качеств жизнестойкости имеют большую вероятность остаться здоровыми и воспринимать жизненные изменения как положительные [1].

Зарубежные психологи В. Флориан, М. Микулинчер и О. Таубман в своем исследовании обнаружили, что высокий уровень жизнестойкости способствует сохранению психического здоровья в напряженной ситуации,

что можно рассматривать как условие предупреждения развития профессиональных деструкций [2].

Среди отечественных психологов, которые занимаются исследованием феномена жизнестойкости, можно выделить таких ученых, как: Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Т.В. Наливайко, Г.В. Ванакова, М.В. Логинова, Н.М. Волобуева, С.А. Богомаз, Е.Ю. Мандрикова, В.Р. Петросянц, Е.В. Шварева, Р.И. Сцетишин и др.

Жизнестойкость отечественными учеными рассматривается как определенная степень «живучести», «способность преодоления самого себя», «действовать вопреки», «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности», «ключевой ресурс личности». Термин «жизнестойкость» активно используется в психологических исследованиях и рассматривается как личностный ресурс, как способность человека в жизненно важных ситуациях открыть в себе новые способности и осуществить новые возможности [24]. С жизнестойкостью также будут соотноситься следующие понятия: «личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев), «личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков), «смысл жизни» (В.Э. Чудновский).

Опираясь на субъектно-деятельностную концепцию С.Л. Рубинштейна, Р.И. Стецишин определил, что феномен жизнестойкости в отечественной психологии рассматривается через мобилизацию внутренних сил, стремление человека выйти за собственные пределы для реализации своей сущности, для изменения себя и окружающей действительности [45]. Р.И. Стецишин говорит о том, что жизнестойкость – это прежде всего личностно-психический ресурс, его формирование происходит в процессе персоногенеза и профессиогенеза личности, таким образом, у человека вырабатывается способность противостоять профессионально-личностной дезадаптации. Такой человек способен конкретизировать и реализовывать свой план действий, уметь контролировать себя, для него характерна направленность на задачу [45].

А. В. Махнач указывает, что Г.В. Ванакова определила данное понятие как «интегративное свойство личности, позволяющее преодолевать трудности и препятствия при достижении цели, в трудных жизненных ситуациях характеризующегося высокой степенью рефлексии, оптимальной саморегуляцией и готовностью к самоопределению» [16, с. 93].

Жизнестойкость как наиболее общую и интегральную характеристику личности рассматривает Т.В. Наливайко. По мнению психолога, это своеобразный паттерн смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, этот паттерн опирается на природные свойства личности, но в значительной мере имеет социальный характер. Жизнестойкости в понимании Т.В. Наливайко рассматривается в контексте психологического компонента (личностно-значимые смыслы, самоотношение), деятельностный компонент (способность к реализации) и природные свойства, а также через особое сочетание установок и навыков, оптимизм, удовлетворенность и самоэффективность [32].

Следует отметить, что некоторые воспринимают новые стрессоры как вызов, с которым надо справиться, а кое-кто впадает в отчаяние. Когда человек заранее знает, что стресса не избежать, его уровень будет очень высоким, ведь хуже всего действует именно фактор случайности. Психологическая готовность к сложной события поможет человеку мобилизоваться и шаг за шагом преодолеть проблему [33].

С точки зрения Т.В. Конюхова понятие жизнеспособности включает в себя два понятия: способность сопротивляться разрушению – жизнестойкость (справиться с тяжелыми жизненными ситуациями, защищать свою целостность) и способность строить полноценную жизнь в трудных условиях – адаптивность (планировать свою жизнь, двигаться в определенном направлении в течение какого-то времени) [21].

Д.А. Леонтьев рассматривает жизнестворчество как личностно ориентированную практику развития и коррекции отношений с внешним миром. Жизнестойкость меняет и отношения между людьми. Так как

открытость их друг другу позволяет завязывать здоровые отношения, в которых люди понимают, что могут получить поддержку окружающих [24].

Л.В. Куликов, описывая жизнестойкость, на передний план выводит три аспекта психологической устойчивости:

- 1) устойчивость, стабильность;
- 2) уравновешенность, соответствие;
- 3) сопротивляемость (резистентность).

По словам Л.В. Куликова, стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений. Уравновешенность Л.В. Куликов определяет как способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной интерпретацией, оценкой. Уравновешенность, как составляющая психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости. Таким образом, согласно автору жизнестойкость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Она позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и трудоспособность в различных испытаниях [3].

Суммируя рассмотренные нами трактовки понятия «жизнестойкость», можно сказать, что это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности [37]. В соответствии с этим, можно сказать, что жизнестойкость – это внутренний ресурс, исходя из которого перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Стоит так же отметить, что жизнестойкость – комплексная категория психологии личности, что охватывает феноменологию становления личности и базовых жизненных установок, его адаптационный потенциал и поведенческие стратегии преодоления стрессовых ситуаций и экзистенциальной тревоги.

1.2. Структура жизнестойкости и ее влияние на личностные характеристики

По С. Мадди, жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска (рис. 1).

Первая составляющая жизнестойкости «вовлеченность» – важная характеристика отношения человека к себе, окружающему миру и характера взаимодействия с ним, которая дает силы и мотивирует ее к самореализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведения; дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, не обращая внимание на наличие стрессогенных факторов и изменений.



Рис. 1. Формирование жизнестойких убеждений

Второй компонент жизнестойкости – «контроль». Контроль мотивирует субъекта к поиску путей влияния на стрессогенную ситуацию и на происходящие события в его жизни, которые сопровождаются верой в свою способность что-то изменить в данной ситуации. Противоположным является состояние бессилия.

Третья составляющая жизнестойкости – «принятие риска» помогает человеку быть открытой к окружающему миру, других людей, общества. Суть ее состоит в восприятии личностью жизненных событий и проблем как вызова и испытания лично для себя. Принятие риска – это убежденность в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт

знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. В основе принятия риска лежит идея развития личности через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Противоположным является ощущение угрозы [54].

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Феномен жизнестойкости, помимо базовых характеристик личности включает когнитивный критерий (осмысление и оценка ситуации), поведенческий (навыки преодоления), мотивационный (мотив деятельности) и эмоциональный (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. С. Мадди было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли: ощущение назначения в жизни, что развивается значимыми взрослыми, воспитание уверенности и поддержания высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияют: стрессы в раннем детстве (серьезные болезни, материальные трудности, развод родителей и др.); недостаток поддержки, подбадривания близкими; недостаток вовлеченности, отчужденность от взрослых [54]. По мнению С. Мадди жизнестойкость оказывает влияние на оценку ситуации. Человек перестает воспринимать стресс как что-то травматичное, ведь убеждения заставляют думать, что он способен изменить ход событий, добавляют уверенности в себе и своих действиях. Наличие феномена жизнестойкость толкает на активные действия. Более того, убеждения помогают пойти на борьбу с трудностями. Так же в своих исследованиях Мадди выделил механизмы включения жизнестойкости:

- оценка жизненных изменений;
- создание мотивации;

- усиление иммунной системы;
- усиление ответственности;
- поиск активной социальной поддержки [54].

Модель жизнестойкости С. Мадди включает пять основных механизмов, благодаря которым проявляется буферное влияние жизнестойкости на развитие заболеваний и снижение эффективности деятельности (рис. 2):

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых;
- создание мотивации к трансформационному совладанию;
- усиление иммунной реакции;
- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья;
- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию.



Рис. 2. Модель жизнестойкости С. Мадди [52]

Взгляд на жизнестойкость как на специфическую способность, присутствует у А.Н. Фоминовой, который рассматривает способности «как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические

функции, которые выражают индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности. В данном определении представлены следующие основные признаки, которые характеризуют и жизнестойкость:

- функциональность – обеспечивает функцию сохранения и поддержания жизни;
- индивидуальная мера выраженности – является индивидуальной особенностью, которая может быть измерена;
- связь с эффективностью деятельности – зависимость удовлетворения жизненно важных потребностей от результатов деятельности [52].

А.М. Фомина отмечает, что жизнестойкость личности проявляется на трех уровнях: личностно-смысловом, социально-психологическом и психофизиологическом. Результатом проявления жизнестойкости на личностно-смысловом уровне является позитивное мироощущение, осмысленность жизни, повышение ее качества. На социально-психологическом проявляется эффективной саморегуляцией, самореализацией, через адаптацию к социуму. На психофизиологическом уровне жизнестойкость проявляется через оптимальные реакции на стресс, способность и готовность выдерживать стрессовую ситуацию, не снижая успешности деятельности [52].

Таким образом, если подходить к психике человека как к уровневой системе, то можно говорить о том, что жизнестойкость связана с биологической составляющей (психофизиологический уровень), особенностями психических процессов (социально-психологический уровень) и социальной составляющей (личностно-смысловой уровень) (табл. 2).

Л.А. Александрова говорит о том, что жизнестойкость – это интегральная способность, являющаяся основанием адаптации личности. Л.А. Александрова делит компоненты жизнестойкости на 2 блока:

1) Блок общих способностей. Сюда относятся базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл, как вектор, организующий активность человека;

2) Блок специальных способностей. Здесь находятся навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, навыки взаимодействия с людьми, навыки саморегуляции [1].

Таблица 2

Структура жизнестойкости как интегральная характеристика индивидуальности [54]

Уровень	Психологическая составляющая	Результат проявления жизнестойкости на данном уровне
Личностно-смысловой	Ценностно- смысловой компонент, мотивационный, волевой	Позитивное мироощущение, повышение качества жизни
Социально-психологический	Социальные навыки; освоенные эффективные модели поведения; стили мышления	Адаптация к социуму; эффективная саморегуляция; самореализация
Психофизиологический	Темпераментальные характеристики (скорость переработки информации, эмоциональная устойчивость, уравновешенность, экстраверсия); проявление физиологических реакций стресса	Оптимальность реакций в ситуации стресса; способность и готовность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности

Следует отметить, что жизнестойкость считается основным функциональным компонентом жизнеспособности, что сохраняет стабильность системы личности, системообразующим фактором, задающим параметры основных компонентов жизнеспособности. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, что опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое и психическое здоровье, а также на

успешность деятельности личности. При этом прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которая эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего, в профессиональной деятельности [23; 54].

Авторами выделяется содержательная сторона жизнестойкости, которая связана с ценностями и смыслами человека, помогающими ему жить и эффективно справляться с трудностями, с его жизненными интересами, а также с особенностями отношений к себе, другим людям и миру в целом. Содержательная сторона жизнестойкости связана с личностно-смысловым уровнем в структуре жизнестойкости. На проявление особенностей личностно-смыслового уровня влияют социальные, культурные, экономические особенности общества, в котором живет индивидуум, семейная ситуация, т.е. все внешние составляющие общественной жизни, которые могут стать поддержкой, источником внутренней силы в ситуации преодоления. Другая сторона жизнестойкости – практическая деятельность человека, которая связана с его интеллектуальными и практическими навыками, привычками, умениями в различных областях – общении, учебе, трудовой деятельности. Эта сторона жизнестойкости связана с социально-психологическим уровнем в структуре феномена жизнестойкости [54].

По мнению Е.А. Кабанченко, устойчивость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции [18]. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться. Пониженная устойчивость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска, человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений. Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше общий уровень саморегуляции, и наоборот. В этом случае можно говорить о сформированности осознанной саморегуляции

произвольной активности. Личность самостоятельна, гибко и адекватно реагирует на изменение условий, выдвижение и достижение цели у нее в значительной степени осознанно. Кроме того, полученный опыт (как позитивный, так и негативный) человек способен трансформировать в практические знания и личностный рост [21].

Жизнестойкость предполагает признания человеком своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости. Но это принятие может привести к экзистенциальной заброшенности, когда человек наоборот «отдаляется» от жизни, не может активно и осмысленно взаимодействовать с окружающим миром. И для того, чтобы при воздействии стрессовых факторов человек смог бы эффективно противостоять им он должен найти способ создать свой собственный, уникальный смысл своего взаимодействия с этим богатым на стрессы миром. Жизнестойкость побуждает к активным действиям [29]. Человек перестает воспринимать стресс как нечто травматичное или опасное, убеждения дают осознания владения ситуацией, в результате чего добавляется уверенность в себе. Защитные процессы стремятся избавить человека от рассогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохранить его от осознания нежелательных или болезненных эмоций, а главное – устранить тревогу и напряженность. Результативностью защиты, является минимум той силы удачного совладания. О.В. Микуц отмечает, что Р.С. Лазарус и С. Фолкман разделили способы совладания на:

- Позитивные – самоконтроль, ответственность, поиск социальной поддержки, планирование, переоценка ситуации.

- Негативные – конфронтация, дистанцирование, бегство [30].

Изучая способы совладания в стрессовых ситуациях, зарубежные исследователи ввели понятие «копинг». Копинг определяется как процесс конструктивного приспособления, в результате которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются, и возникает чувство роста собственных

возможностей, а это в свою очередь ведет к саморазвитию личности. Здесь следует подчеркнуть, что понятие «жизнестойкость» отличается от понятия «копинг-стратегии», то есть они не являются тождественными.

Е.А. Кабанченко отмечает, что точки зрения Р. Лазаруса копинг-стратегии – это стратегии, направленные на преодоление жизненных трудностей, а именно: стратегию противостоящего совладания, стратегию самоконтроля, стратегию поиска социальной поддержки и стратегию переоценки. Копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как жизнестойкость – это черта личности как установка на выживаемость. Копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а жизнестойкость – черта личности, позволяющая справляться со стрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста. Жизнестойкое отношение к окружающим людям проявляется в стрессовых ситуациях, когда люди ищут поддержку и помощи у близких, и сами готовы ответить им тем же, поэтому наиболее эффективным является вовлеченность в ситуацию контакта с близкими, и понимание того, что перемены и стрессы естественны в окружающем мире [18].

Большое значение имеет также формирование в себе установок на здоровый образ жизни. Речь идет о постепенном принятии стихийного течения жизни, жизненных неожиданностей, о готовности гибко и оперативно реагировать на них, не ища виновных извне или внутри себя. Надо научиться работать со страхом будущего, не бояться его неопределенности, тогда и прошлое не будет восприниматься как исключительно травматическое. Кроме того, стоит больше опираться на собственные ресурсы, на те индивидуальные возможности, которые усиливают стрессоустойчивость. Для этого важным является пристальное внимание и интерес к себе, к потребностям собственного тела, потребностей личности [22].

Анализ исследований показал, что жизнестойкость связана с толерантностью, низкой тревожностью, самоэффективностью и социальным интересом. Поэтому благодаря жизнестойкости люди оценивают жизненные проблемы как менее угрожающие и реагируют на них более позитивными эмоциями. Присущий же жизнестойкому человеку высокий социальный интерес (чувство общности, солидарности) способствует его максимальной включенности в социальные отношения с окружающими и в жизненные события. Люди, имеющие высокие показатели жизнестойкости, имеют большее ощущение компетентности, более высокую самооценку, более развитые стратегии совладания с трудными ситуациями и вообще испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

Для военнослужащих с уровнем жизнестойкости выше среднего характерно состояние уверенности и спокойствия. Они оптимистичны, открыто выражают свои чувства, свободны от страха и тревоги. Кроме того, солдаты верят в то, что они могут управлять своей судьбой, они не снижают уровень своих ожиданий после множественных неудач и сохраняют ощущение контроля над окружающей средой, даже если их поведение несколько раз остается вознагражденным. Чем выше адаптационные показатели, тем выше уровень жизнестойкости. В этом случае военнослужащие открыто выражают свои чувства, оптимистичны, предпочитают борьбу за приоритетные позиции, их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни. И наоборот, чем ниже данные значения, тем ниже уровень жизнестойкости, что свидетельствует о неспособности военнослужащих восприятия реальности в таком виде, в каком она есть, и как следствие – внутренние и внешние конфликты. Кроме того, солдаты рассматривают военную службу как что-то неприятное, тягостное, способное нарушить обычную, нормальную деятельность, склонны следовать указке сослуживцев [47].

Таким образом, жизнестойкость имеет определенные компоненты и реализуется благодаря механизмам оценки жизненных изменений как менее стрессовых; создание мотивации к преодолению трансформационного (открытость новому, готовность к действиям в стрессовой ситуации); усиление иммунной реакции; усиление ответственности относительно собственного здоровья и ведения здорового образа жизни; поиск активной социальной поддержки, что способствует трансформационному преодолению. Высокий уровень жизнестойкости связан с активной жизненной позицией, использованием обстоятельств в свою пользу, оценке жизненных ситуаций как сознательно избранных, интерпретацией стрессовых ситуаций как возможности приобретения нового опыта [28]. Исследования показывают ключевую роль жизнестойкости в структуре понятия жизнеспособности, потому что жизнестойкость, с одной стороны, влияет на оценку ситуации – благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влияния на ситуацию она воспринимается как менее травматическая, с другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей за счет продуцирования нового конструктивного поведения и преобразования компонентов жизнеспособности. Жизнестойкость помогает воспроизводить баланс между факторами риска и защитными факторами.

1.3. Особенности формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы

Обзор научных исследований в контексте проблемы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы, показал, что ряд факторов адаптации, а именно: умение владеть собой, стрессоустойчивость, способность к саморегуляции и саморефлексии, уровень адаптационного потенциала, самооценка, поведенческая регуляция,

ценностные ориентации, мобилизационных потенциал, способность к риску и др. ученые относят именно к показателям жизнестойкости личности. Поэтому на уровне теоретического осмысления проблемы профессиональной адаптации вообще и формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы в частности логично предположить, что существует определенная связь между феноменом адаптации и жизнестойкостью.

Внимание исследователей к проблеме формирования жизнестойкости военнослужащих обусловлено тем, что жизнедеятельность воинских частей отличается насыщенностью повседневных будней и динамическими процессами, связанными с несением боевого дежурства, гарнизонной, караульной и внутренней службы, требующих исключительно высокого напряжения физических и психических сил личности [48]. Механизмы научения выполняют значимую роль в формировании жизнестойкости. Развитие таких важных характеристик социально-психологического уровня, как коммуникативные навыки, стили мышления, навыки учебной и трудовой деятельности, опирающиеся на образцы, идеалы становятся основной задачей в развитии жизнестойкости человека. Многочисленные исследования подтверждают, что жизнестойкие убеждения и установки могут быть сформированы путем применения специального тренинга и его эффективность в повышении толерантности к стрессу в том числе и среди военнослужащих.

Чтобы повысить жизнестойкость, нужно повышать следующие позиции:

- Релаксацию;
- Социальную поддержку во взаимодействии;
- Совладание (2 компонента – ментальный и действенный);
- Питание;
- Физическую активность.

Следует подчеркнуть, что жизнестойкость, по мнению С. Мадди, совершенствуется тремя основными техниками: реконструкцией ситуаций, фокусировкой, компенсаторным самосовершенствованием [54].

Рассмотрим данные техники более подробно.

Реконструкция ситуаций.

Здесь важную роль играет воображение. Задаются стрессовые ситуации, которые должны быть решены. Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек делает при решении конфликта, как нужно действовать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воспроизведении стрессовых обстоятельств человек может самостоятельно найти решение, увидеть их последствия и наилучший вариант развития событий.

Фокусировки.

Эта техника используется при невозможности прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и плохо осознаваемые эмоциональные реакции. Фокусировка позволяет найти и выявить их. С помощью этой техники можно научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать возможности, которые открылись для личной выгоды.

Компенсаторное самосовершенствование.

Происходит акцентирование внимания на второй ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельствах не возможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Решения второй стрессовой ситуации будет давать стимул обратить внимание на то, что можно изменить [50].

Стоит заметить, что С. Мадди соединил две методики – исследование жизнестойкости и здоровый образ жизни. Так была создана программа повышение жизнестойкости, которая называется Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Программа включает: расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, способы согревания рук, использование методов биологического обратной связи), правильное питание, практику

владения (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств), обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки, обучения физическим упражнениям, которые позволяют сделать деятельность более эффективной, лишения вредных привычек, контроль результатов с целью предупреждения рецидивов [54].

Жизнестойкость, как профессионально важные качества у сотрудников формируется за счет личностного потенциала и специального обучения.

Индивидуальные свойства субъекта деятельности, которые необходимы для ее реализации, называются профессионально важными качествами. Профессиональные качества выступают в роли внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействие и требования деятельности.

Для возможности стойко переносить стрессовые ситуации военнослужащие проходят морально-психологическую подготовку, основной задачей которой, является формирование у сотрудников силовых органов специальных морально-психологических, гражданских, нравственных, духовных и иных профессионально значимых качеств личности, обусловленных потребностями и особенностями служебной деятельности, включая смелость, решительность, эмоционально-волевую устойчивость, мотивационную готовность к безусловному и качественному выполнению служебных задач, надежность и управляемость в любых условиях [49].

Многоэтапный и разносторонний процесс адаптации и развитие жизнестойкости военнослужащих, проходящих службу по призыву, к армейской среде и условиям службы требует пристального внимания и всестороннего психологического обеспечения исходя из решающего значения его успешности для всей служебной деятельности личности, эффективности ее в реализации целей и задач военной службы. В основе этого процесса лежат адаптационные способности личности, во многом детерминирующие его успешность.

Особое и наиболее перспективное направление в работе по психологическому обеспечению и адаптации военнослужащих занимает снижение уровня влияния психогенных факторов армейской среды и профилактика дезадаптивных состояний. Это направление может быть в значительной степени реализовано следующими путями:

1. Переориентацией системы правовой работы с личным составом на разъяснение военнослужащим их прав, льгот, социальных гарантий, предусмотренных законами государства в связи с особым характером их деятельности.
2. Изучением комплекса потребностей, связанных с духовной сферой личности (ими могут быть музыкальные интересы, кино, литература и др.).
3. Умелым использованием методов и техник психорегуляции.
4. Особо необходимо выделить деятельность, направленную на устранение субъективных психогенных факторов условий службы [54].

Поэтому, метод «шоковой терапии», который достаточно прочно укоренился в некоторых подразделениях молодого пополнения, где с первых дней принципы «чем жестче, тем лучше» и «чтобы служба медом не казалась» никоим образом успешности адаптации не способствуют, а в большинстве случаев при неблагоприятном сочетании личностных качеств – это верный путь к устойчивой дезадаптации и нервно-психическим срывам. Точно так же характерные насмешки, грубые окрики, принижение социального статуса не способствуют успешному вхождению молодых солдат в режим устойчивой эффективной служебной деятельности.

Процесс адаптации проходит в условиях конкретной воинской части, где влияние описанных выше психогенных факторов несет свой отпечаток, свои особенности. Глубокий и всесторонний анализ реального характера психогенного воздействия конкретной среды позволяет разработать систему мер и методов работы по снижению уровня этого воздействия на психику военнослужащих в сочетании с анализом и изучением наиболее остро

переживаемых неудовлетворенных потребностей и изысканию возможностей для их в той или иной степени адекватного удовлетворения или же оказанию помощи в конструктивной переоценке ситуации [2; 17].

Показателями результативности проведенной работы по повышению жизнестойкости являются:

- Повышенное удовлетворение работой;
- Снижение подозрительности;
- Снижение депрессии;
- Снижение тревоги [54].

Таким образом, основным звеном в системе работы по психологически устойчивому поддержанию высокого уровня жизнестойкости и обеспечению адаптации военнослужащих является диагностика или оценка их адаптационных возможностей на начальном этапе службы. Особого внимания требуют военнослужащие, склонные к дезадаптивным состояниям в силу низкого уровня их адаптационных способностей, работа с которыми есть приоритетный участок деятельности военных психологов и офицеров по работе с личным составом.

Глава 2. Эмпирическое исследование по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы

2.1. Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа по исследованию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы проводилась на базе 42-й ракетной дивизии – воинской части № 34103. В исследовании принимали участие 70 юношей в возрасте от 18 до 24 лет, состоящие на службе от 3 до 9 месяцев. Средний возраст испытуемых составил 20,5 лет. Всем участникам исследования предлагалось заполнить единообразные бланки тестирования и опроса. Программа исследования включала следующий комплект методик психологической диагностики жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

1. Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) (прил. 1) [25]. В ходе проведения методики респондентам предлагалось ответить на 45 вопросов-рассуждений о вовлеченности, контроле и принятии риска. При интерпретации показателей использовали следующие ориентировочные оценки:

Показатель общей жизнестойкости:

Высокий уровень - 90 и более баллов

Средний уровень - 72-89 баллов

Низкий уровень - менее 72 баллов

Вовлеченность:

Высокий уровень - 42 и более баллов

Средний уровень - 34-41 баллов

Низкий уровень - менее 34 баллов

Контроль:

Высокий уровень - 33 и более баллов

Средний уровень - 25-32 баллов

Низкий уровень - менее 25 баллов

Принятие риска:

Высокий уровень - 16 и более баллов

Средний уровень - 12-15 баллов

Низкий уровень - менее 12 баллов.

2. Тест исследование тревожности по методике Спилбергера – Ханина (методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, адаптирована Ю. Л. Ханиным) (прил. 2) [26]. В ходе проведения методики респондентам предлагалось ответить на 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – личностной тревожности. При интерпретации показателей использовали следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

3. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (прил. 3) [26]. Опросник ССП включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный вариант поведения в трудной или проблемной ситуации. Утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования предложенной стратегии поведения (никогда, редко, иногда, часто). Пункты опросника объединены в восемь шкал, соответствующих основным видами копинг-стратегий. При интерпретации показателей использовали следующие ориентировочные оценки копинг-стратегий:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Вычисления и статистическая обработка результатов исследования выполнены с помощью программного пакета SPSS 11.5 for Windows, программы Microsoft Office Excel 2016.

Исследование состояло из нескольких этапов.

На первом этапе нами было проведено тестирование юношей по нескольким методикам и проведен анализ выявленных в процессе тестирования результатов.

На втором этапе нами была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения юношей в период прохождения военной службы с целью коррекции выявленных отклонений в их жизнестойкости.

На третьем этапе исследования нами была проведена повторная диагностика уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы по ранее отобранному комплекту методик с целью выявления эффективности разработанной и апробированной программы. На основании полученных данных нами были сделаны соответствующие выводы и разработан ряд практических рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению юношей в период прохождения ими военной службы.

Кроме того, с помощью использования программного пакета SPSS 11.5 было проведено сравнение результатов тестирования и проведен корреляционный анализ полученных данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) [34].

2.2. Выявление показателей жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы

При рассмотрении полученных в ходе первичного тестирования юношей в период прохождения военной службы результатов были получены следующие данные (прил. 4).

При тестировании юношей по методике определения жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) было выявлено, что только у 7 (10%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень жизнестойкости, у 32 (45,71%) - средний уровень, у остальных 31 (44,29%) выявлен низкий уровень жизнестойкости (рис. 3).

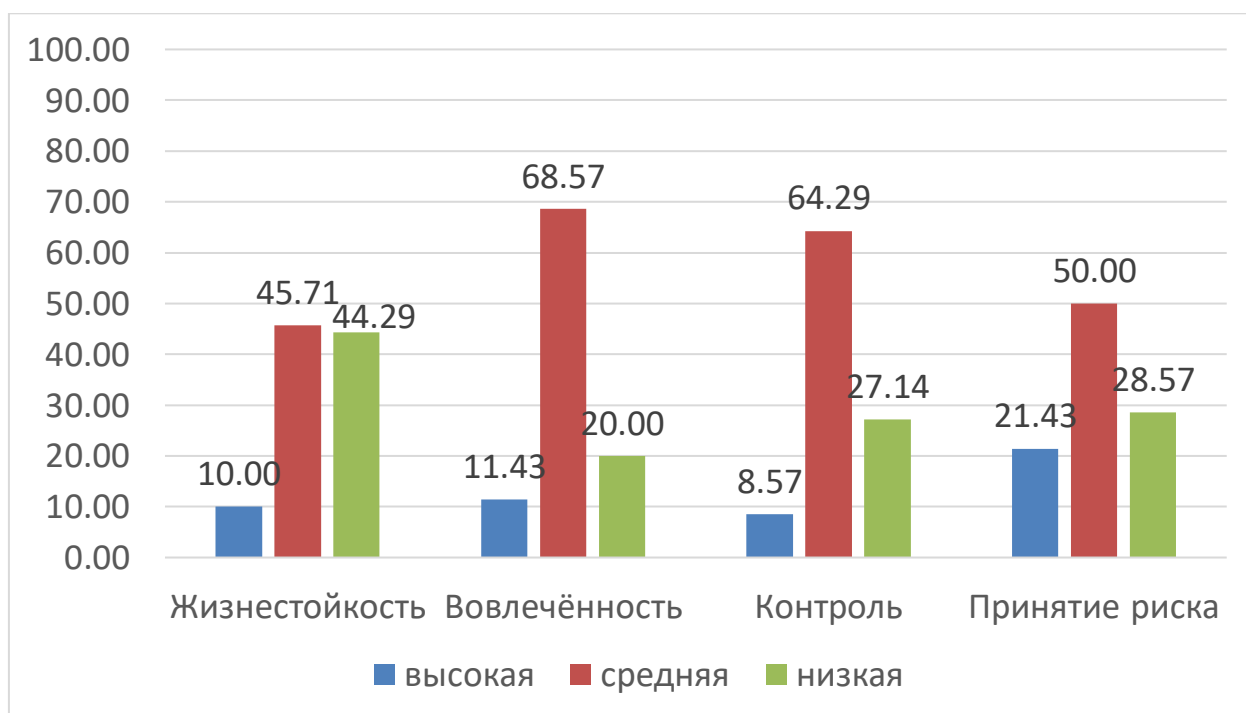


Рис. 3. Соотношение численности юношей в зависимости от выявленного у них уровня жизнестойкости и ее компонентов, %

Отмечено, что у большинства юношей – у 48 (68,57%) испытуемых присутствует средний уровень вовлеченности. При этом у 8 (11,43%) испытуемых выявлен высокий уровень вовлеченности. Это говорит о том,

что у юношей присутствует чувство удовольствия от их деятельности. Они постоянно заняты, и это им нравится, юноши выполняют работу с удовольствием, стараются быть в курсе всего происходящего и т.п. В противоположность этому у 14 (20%) испытуемых выявлен низкий уровень вовлеченности, что говорит об отсутствии у юношей удовлетворения от выполняемых ими обязанностей, что может порождать чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Они более пассивны, чувствуют бессмысленность своей деятельности, поэтому им часто не хватает упорства закончить начатые дела и т.п.

У большинства – 45 (64,29%) испытуемых юношей выявлен средний уровень контроля. При этом у 6 (8,57%) юношей выявлен высокий уровень контроля. У испытуемых, имеющих высокие показатели такого компонента жизнестойкости, как контроль, присутствует убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такие люди контролируют ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, причем уверены в том, что смогут воплотить в жизнь все, что задумали, проявляют упорство и настойчивость. Такие люди уверены в том, что могут влиять на результаты происходящего вокруг. В целом можно сказать, что такие люди чувствуют себя хозяевами жизни. В противоположность этому у 19 (27,14%) испытуемых выявлен низкий уровень вовлеченности, что говорит о присутствии у этих юношей ощущения собственной беспомощности. Такие люди не уверены в собственных решениях, предпочитают «плыть по течению», так как проблемы кажутся им неразрешимыми, а трудности утомляют. Они часто меняют свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывают решение проблем до лучших времен.

У большинства испытуемых – 35 (50%) юношей выявлен средний уровень принятия. При этом у 15 (21,43%) юношей выявлен высокий уровень принятия. У испытуемых, имеющих высокие показатели такого компонента

жизнестойкости, как принятие, присутствует убежденность в том, что все, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивный этот опыт или негативный. Такие люди рассматривают свою жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к безопасности и комфорту обедняющим жизнь личности. Такие люди любят неожиданности, которые дарят им интерес к жизни и охотно берутся воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому у 19 (27,14%) испытуемых выявлен низкий уровень принятия, что говорит о наличии сожаления о прошлом, желания размеренной спокойной жизни, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен и т.п.

Если высокий уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высокий уровень контроля, то возрастают старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высокий уровень вызова, то возрастает стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее общая жизнестойкость, тем больше вероятность, что юноша будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

При тестировании юношей по методике определения личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) было выявлено следующее (рис. 4).

У 31 (44,29%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень ситуативной тревожности, у 35 (50%) – средний уровень, у остальных 4 (5,71%) выявлен низкий уровень этого показателя. Состояние ситуационной тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию. Можно констатировать, что практически половина испытуемых находятся под воздействием стрессовой ситуации с достаточно высокой интенсивностью воздействия.

При этом у 27 (38,57%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень личностной тревожности, у 37 (52,86%) – средний уровень, у остальных 6 (8,57%) выявлен низкий уровень этого показателя.

Высокотревожные личности склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности, реагируя на этот процесс выраженным состоянием тревожности. Полученные в ходе исследования данные тестирования дают основание предполагать у практически половины юношей присутствует состояние тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции. Высокий показатель личностной тревожности может показывать наличие невротического конфликта, эмоциональных и невротических срывов, психосоматических заболеваний.

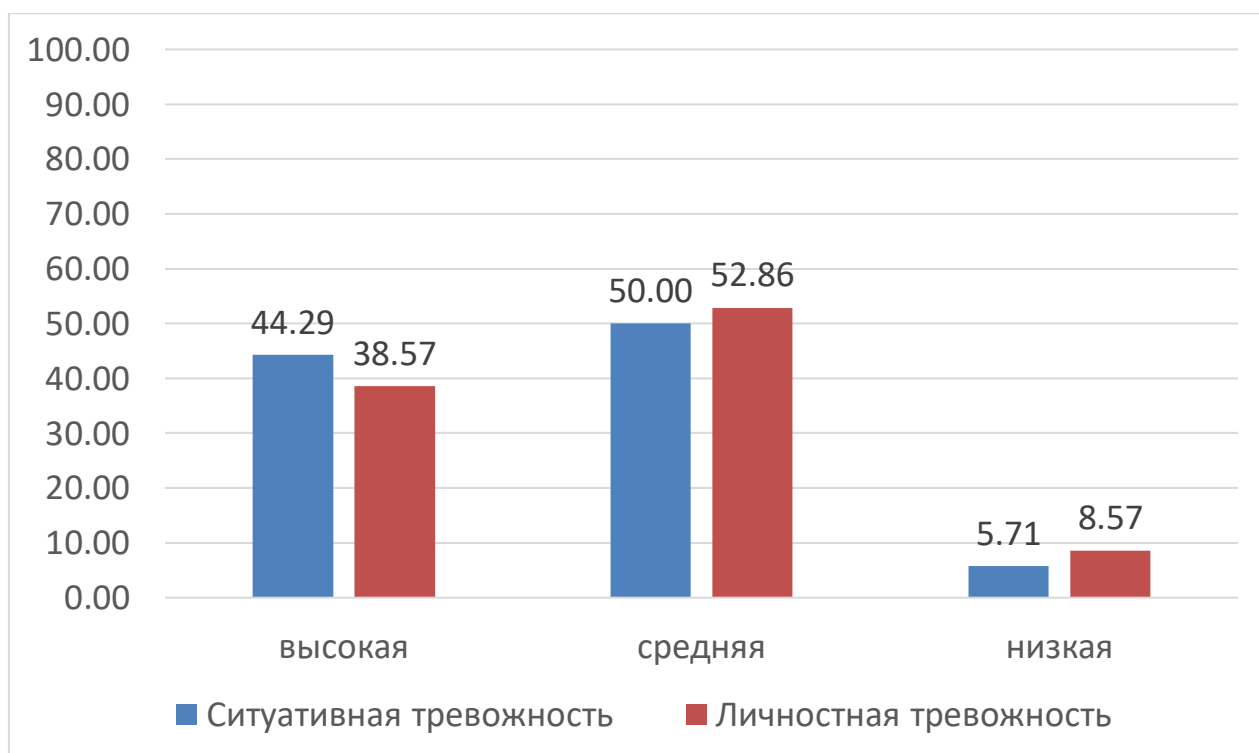


Рис. 4. Соотношение численности юношей в зависимости от выявленного у них уровня ситуативной и личностной тревожности, %

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дало возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для каждого испытуемого.

С целью исследования особенностей поведения юношей в проблемных и трудных для личности ситуациях, выявлении у них характерных способов преодоления стрессогенных ситуаций, нами было проведено их тестирование по опроснику «Способы совладающего поведения» Лазаруса, в результате чего были получены следующие результаты, представленные на рисунке 5.

У 1 (1,43%) испытуемого из 70 отмечается высокий уровень конфронтации, у 68 (97,14%) - средний уровень, у 1 (1,43%) юноши выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

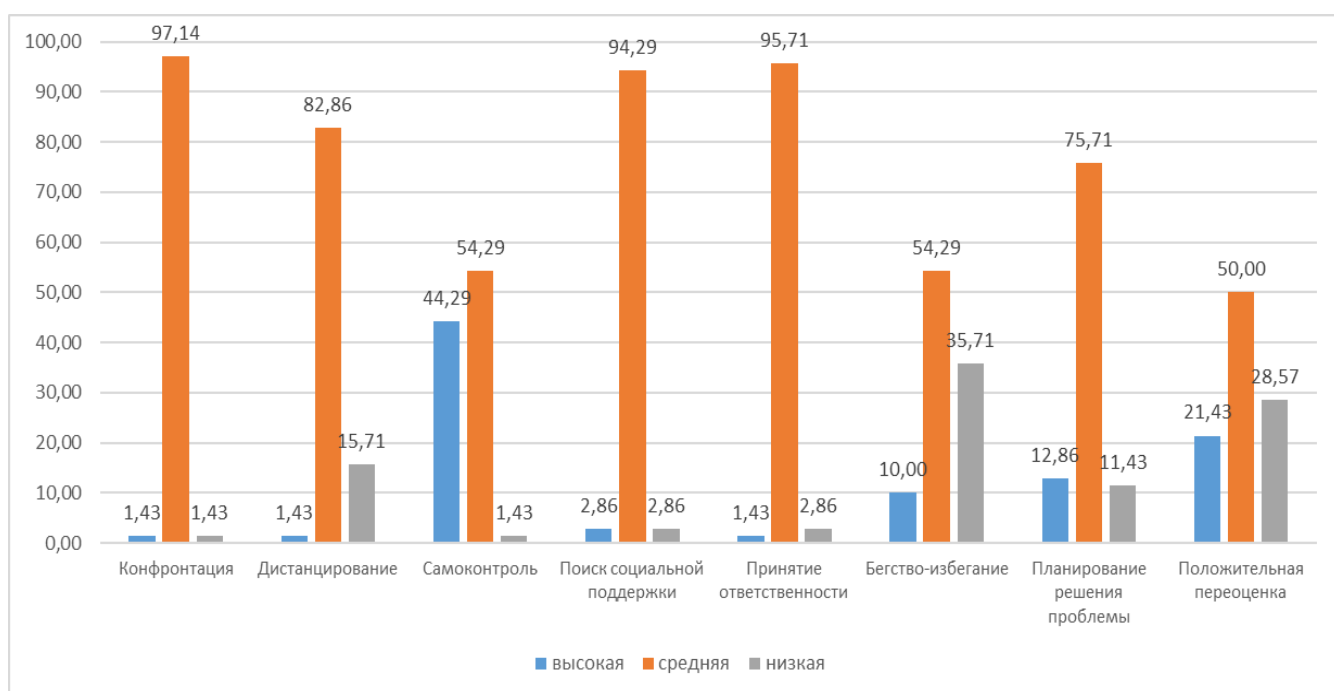


Рис. 5. Соотношение численности юношей в зависимости от выявленного у них способа совладающего поведения, %

Высокий показатель конфронтации говорит о возможности активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию, но при этом у испытуемого присутствует высокая конфликтогенность, недостаточная рациональная обоснованность и целенаправленность его поведения. Умеренное использование конфронтация обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, предприимчивость и энергичность при

разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

У 1 (1,43%) испытуемого из 70 отмечается высокий уровень дистанцирования, у 58 (82,86%) - средний уровень, у 11 (15,71%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель дистанцирования говорит о возможности снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию. При этом существует вероятность обесценивания собственных переживаний, недостаточно серьезного отношения к ситуациям, требующим разрешения.

У 31 (44,29%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень самоконтроля, у 38 (54,29%) испытуемых этот показатель оказался на среднем уровне, у 1 (1,43%) юноши выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель самоконтроля говорит о возможности избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладания рационального подхода к проблемным ситуациям. При этом наблюдается проявление скрытности, трудности выражения личных переживаний, желаний и потребностей, сверхконтроль поведения.

У 2 (2,86%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень поиска социальной поддержки, у 66 (94,29%) испытуемых этот показатель оказался на среднем уровне, у 2 (2,86%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель самоконтроля говорит о возможности использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Но существует так же возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

У 1 (1,43%) испытуемого из 70 отмечается высокий уровень принятия ответственности, у 67 (95,71%) испытуемых этот показатель оказался на

среднем уровне, у 2 (2,86%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель принятия ответственности говорит о возможности понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей, но существует риск необоснованной самокритики.

У 7 (10%) испытуемых отмечается высокий уровень бегства-избегания, у 38 (54,29%) испытуемых этот показатель оказался на среднем уровне, у остальных 25 (35,71%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель бегства-избегания говорит о возможности быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. При этом существует невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

У 9 (12,86%) испытуемых отмечается высокий уровень планирования решения проблемы, у 53 (75,71%) испытуемых этот показатель оказался на среднем уровне, у остальных 8 (11,43%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель планирования решения проблемы говорит о возможности целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. При этом существует вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, спонтанности и интуитивности в поведении.

У 15 (21,43%) испытуемых отмечается высокий уровень положительной переоценки, у 35 (50%) испытуемых этот показатель оказался на среднем уровне, у остальных 20 (28,57%) юношей выявлен низкий уровень этого способа совладающего поведения.

Высокий показатель положительной переоценки говорит о возможности личностного роста в процессе преодоления проблемной

ситуации. При этом существует вероятность недооценки практических возможностей разрешения ситуации.

При сравнении средних показателей результатов опроса по выбранным методикам были получены результаты, представленные в таблице 2. Так, согласно полученным данным в группе испытуемых отмечен средний уровень показателей: общей жизнестойкости ($75,53 \pm 8,46$), вовлеченности ($36,20 \pm 3,77$), контроля ($26,09 \pm 3,98$), принятия риска ($13,24 \pm 2,84$), ситуативной ($43,40 \pm 9,35$) и личностной тревожности ($43,91 \pm 8,85$), самоконтроля ($11,24 \pm 3,30$), поиска социальной поддержки ($8,64 \pm 1,76$), принятия ответственности ($8,71 \pm 1,70$), бегства-избегания ($7,16 \pm 3,33$), планирования решения проблемы ($8,93 \pm 2,99$), положительной переоценки ($10,06 \pm 4,62$), а также низкий уровень таких способов совладающего поведения, как: конфронтация ($2,59 \pm 1,97$) и дистанцирование ($4,16 \pm 2,61$).

Таблица 2

Распределение средних показателей жизнестойкости, тревожности и способов совладающего поведения среди юношей

Показатель	среднее	ст. откл.	Уровень
Жизнестойкость	75,53	8,46	средний
Вовлеченность	36,20	3,77	средний
Контроль	26,09	3,98	средний
Принятие риска	13,24	2,84	средний
Ситуативная тревожность	43,40	9,35	средний
Личностная тревожность	43,91	8,85	средний
Конфронтация	2,59	1,97	низкий
Дистанцирование	4,16	2,61	низкий
Самоконтроль	11,24	3,30	средний

Поиск социальной поддержки	8,64	1,76	средний
Принятие ответственности	8,71	1,70	средний
Бегство-избегание	7,16	3,33	средний
Планирование решения проблемы	8,93	2,99	средний
Положительная переоценка	10,06	4,62	средний

На этапе планирования исследования у нас возникло предположение, что у испытуемых будет обнаруживаться взаимосвязь между всеми исследуемыми показателями. Для проверки этой гипотезы мы провели корреляционный анализ данных, в результате чего были получены следующие данные (прил. 5).

В результате корреляционного анализа показателей жизнестойкости и тревожности была выявлена обратная значимая корреляционная взаимосвязь между показателями общей жизнестойкости и ситуативной тревожностью ($R=-0,831$ при $p \leq 0,01$), между показателями общей жизнестойкости и личностной тревожностью ($R=-0,779$ при $p \leq 0,01$), между показателями вовлеченности и ситуативной тревожностью ($R=-0,634$ при $p \leq 0,01$), между показателями вовлеченности и личностной тревожностью ($R=-0,722$ при $p \leq 0,01$), между показателями контроля и личностной тревожностью ($R=-0,695$ при $p \leq 0,01$), между показателями контроля и ситуативной тревожностью ($R=-0,55$ при $p \leq 0,01$), а также между показателями принятия риска и ситуативной тревожностью ($R=-0,632$ при $p \leq 0,01$), показателями принятия риска и личностной тревожностью ($R=-0,529$ при $p \leq 0,01$).

В результате корреляционного анализа показателей компонентов жизнестойкости была выявлена прямая значимая двусторонняя корреляционная взаимосвязь между вовлеченностью и контролем ($R=0,48$ при $p \leq 0,01$), а также между контролем и принятием риска ($R=0,387$ при $p \leq 0,01$).

В результате корреляционного анализа показателей личностной и ситуативной тревожностей была также выявлена прямая значимая

двусторонняя корреляционная взаимосвязь между этими показателями ($R=0,848$ при $p \leq 0,01$).

В результате корреляционного анализа показателей жизнестойкости и различных способов совладающего поведения была выявлена прямая значимая двусторонняя корреляционная взаимосвязь между показателями жизнестойкости и планированием решения проблемы ($R=0,418$ при $p \leq 0,01$), между показателями жизнестойкости и положительной переоценкой ($R=0,687$ при $p \leq 0,01$), а также выявлена обратная значимая корреляционная взаимосвязь между показателями общей жизнестойкости и самоконтролем ($R=-0,675$ при $p \leq 0,01$).

В результате корреляционного анализа показателей различных способов совладающего поведения и тревожности была выявлена прямая значимая корреляционная взаимосвязь между показателями самоконтроля и ситуативной тревожностью ($R=0,749$ при $p \leq 0,01$), между показателями самоконтроля и личностной тревожностью ($R=0,759$ при $p \leq 0,01$), а также выявлена обратная значимая корреляционная взаимосвязь между показателями планирования решения проблемы и ситуативной тревожностью ($R=-0,343$ при $p \leq 0,01$), между показателями планирования решения проблемы и личностной тревожностью ($R=-0,32$ при $p \leq 0,01$), между показателями положительной переоценки и личностной тревожностью ($R=-0,547$ при $p \leq 0,01$), между показателями положительной переоценки и ситуативной тревожностью ($R=-0,593$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, можно сделать вывод, что юноши, лучше взаимодействующие в конфликтных ситуациях, в меньшей степени подвержены ситуативной тревожности, у них отмечается средний или высокий уровень жизнестойкости. Те же юноши, которые имеют повышенный показатель самоконтроля и тревожности, характеризуются пониженными показателями компонентов жизнестойкости. Среди юношей наблюдается индивидуальная значимость стрессовой ситуации, так как при повышении личностной тревожности у них отмечается и повышение

ситуативной тревожности и наоборот, чем ниже личностная тревожность, тем ниже и ситуативная.

Результаты показывают, что чем выше уровень личностной тревожности, при которой ситуации воспринимаются как угрожающие самооценке, самоуважению, престижу, тем чаще в разрешении конфликтов преобладает такая стратегия, как самоконтроль. Для юношей со средним уровнем тревожности характерными являются такие стратегии, как планирование решения проблемы и положительная переоценка. Отмечена также обратная зависимость между личностной тревожностью и жизнестойкостью испытуемых: чем ниже ситуативная и личностная тревожность, тем выше уровень жизнестойкости.

Таким образом, исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что у испытуемых обнаруживается взаимосвязь между исследуемыми показателями. Так, была обнаружена взаимосвязь между: отдельными способами взаимодействия в конфликтных ситуациях и компонентами жизнестойкости ($p \leq 0.01$), личностной и ситуативной тревожностью ($p \leq 0.01$), личностной и ситуативной тревожностью с жизнестойкостью ($p \leq 0.01$).

Результаты исследования подтверждают необходимость разработки и реализации программы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы, а названные параметры выявляют возможные факторы пониженного уровня жизнестойкости дают возможность предположить возможные методики психологического сопровождения.

2.3. Программа формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы

Целью психологического сопровождения юношей в период прохождения военной службы является формирование ценностно-смыслового отношения к выполнению воинских обязанностей, повышение

осознанности юношами процесса прохождения воинской службы, повышение социальной зрелости.

Задачами психологического сопровождения юношей в период прохождения военной службы является:

- повышение психологической готовности к прохождению юношами воинской службы;
- оптимизация адаптационного процесса к армейской жизни;
- формирование социально-значимых установок на выполнение воинского долга;
- синхронизация временных ориентаций в континууме: «прошлое, настоящее, будущее»;
- формирование потребности в социально-значимой деятельности.

Юношам оказывается помощь в развитии практических навыков и овладении техникой саморегуляции, помощь в разработке прогнозов и перспективных планов будущего, соотнесении компонентов самопознания «хочу», «могу», «имею», «надо». Юношам оказывается психологическая поддержка в преодолении трудностей адаптации к новым условиям жизни и установлении гармоничных взаимоотношений с другими военнослужащими и командирами. Проводится консультирование юношей, испытывающих затруднения и проблемы во взаимоотношениях с другими. Осуществляется содействие в профессиональном самоопределении (в том числе военной профессии), выбор новых средств усиления положительной мотивации к будущей профессии, а также проводится ориентация юношей на сотрудничество, как в плане выполнения боевых задач, так и в быту, формирование общественно-значимых мотивов несения воинской службы [31; 35].

С целью формирования навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и адаптации в период прохождения военной службы нами разработана программа развития жизнестойкости юношей с помощью

собственных ресурсов: созидательного творчества и навыков преодолевающего поведения.

Теоретико-методологической основой для разработки Программы стала концепция жизнестойкости С. Мадди, согласно которой жизнестойкость включает в себя два компонента: психологический и деятельностный. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию. Психологическая сторона предполагает изменение характера отношений - увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности. Эти два компонента формируют систему, которая оберегает людей от непомерной тревоги и утраты здоровья [54].

В задачи программы входит:

1. Сформировать у юношей необходимые знания и навыки для успешной адаптации в период прохождения военной службы; определить ресурсы для развития их жизнестойкости.
2. Содействовать в раскрытии собственных талантов, научить использовать творческие способности как ресурс развития жизнестойкости.
3. Информировать юношей о состоянии выученной беспомощности и способах ее преодоления.
4. Сформировать у юношей чувство собственного достоинства, помочь им определить жизненные цели и пути их реализации.

Основное отличие этой программы в том, в рамках ее реализации подразумевается комплексный, системный подход к проблеме развития жизнестойкости, охватывающий все стороны личности.

В программу включены занятия, направленные на:

Развитие ментальных способностей, что является базовым, на чем строятся остальные компоненты программы формирования жизнестойкости. Этот компонент включает в себя знакомство с качественными и количественными показателями эффективности деятельности на уровне

отдельного военнослужащего и целого подразделения, понимание физиологической природы высокой производительности и эффективности деятельности, взаимосвязи между уровнем подготовки и доверительным отношением. Военнослужащим демонстрируется взаимосвязь между эмоциями, мыслями, психологическими состояниями и достижением высоких результатов в профессиональных показателях.

Развитие уверенности является еще одним важным психологическим компонентом, обуславливающим высокие показатели профессиональной деятельности военнослужащего. Юноши обучаются методике укрепления характера и уверенности на основе контроля мыслей, фокусировке внимания на позитивных и оптимистичных моментах и обучению конструктивным реакциям в экстремальных ситуациях. Военнослужащим необходимо показать связь между высокой адаптивностью, гибкостью психики и принятием оптимальных решений и успеха в экстремальных ситуациях.

Умение правильно ставить цели является критичным как для профессионального, так и для жизненного успеха человека. Обучение процессу постановки целей начинается с определения основных ценностей, закладывающих направление жизни в целом. Эти основные ценности закладывают фундамент, который юноши могут использовать, чтобы установить профессионально значимые цели и определить реальные шаги для их достижения. После того как устанавливаются амбициозные цели достижения, способные стимулировать развитие личности и общей культуры человека, у юношей формируются приоритеты, направления действий, вырабатываются образы достижения и вера в промежуточные и финальные результаты.

Способы управления вниманием в программе предоставляют юношам более широкое понимание того, как работает внимание и какова его роль в достижении целей и высоких показателей в профессиональной деятельности военнослужащих, которые обучаются методикам управления вниманием, его концентрации. Цель умения управления вниманием военнослужащих состоит

в развитии способностей моментально оценивать весь поток входящей информации, вычленять критические для успеха компоненты, фокусировать на них внимание и выполнять в каждую единицу времени наиболее важные действия. Практика управления вниманием играет ключевую роль в создании «психологической ловкости», противодействию принудительной фиксации внимания и быстрого восстановления фокуса внимания при его рассеивании.

Саморегуляция психофизиологических реакций в повседневной жизни и условиях боевого стресса заключается в формировании умения контролировать и направлять переживания, мысли и эмоции для развития самообладания и психической устойчивости. Специальные методики релаксации позволяют научиться быстро восстанавливать силы, регулировать сон, сохранять, восстанавливать и использовать психическую энергию с наивысшей эффективностью.

Использование техники креативного направленного воображения (техника визуализации достижения целей) позволяет улучшить практически все аспекты профессиональной деятельности и жизни военнослужащих, включая обучение, подготовку, выполнение боевых задач, восстановление и лечение. Функциональная гипотеза креативного направленного воображения предполагает, что образное психическое отображение навыка, действия или события вызывает те же нейрофизиологические процессы, как и реальные процессы. Это означает, что визуализируемые воображением действия и события функционально эквивалентны реальным физическим действием умения.

Залогом нейрофизиологической эквивалентности образных и реальных событий является глубокая пошаговая проработка отрабатываемых навыков, умений или действий. Построение образов достижения должно отражать внешнюю среду с учетом ее реакции, детальное прочувствование выполняемых действий или достижений на физическом уровне и эмоциональном уровнях.

В ряд рекомендаций по использованию программы входит:

1. Признание уникальности, особенности каждого человека, уважение к его индивидуальности.

2. Для достижения эффективного результата необходимо обучить юношей методике ведения «Квестов жизнестойкости» для предотвращения обесценивания собственных достижений.

3. Психологу, который реализует программу по развитию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы, необходимо владеть информацией о их психологических и физиологических особенностях.

4. Успешное применение программы по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы подразумевает знание и умение практического применения различных психологических методик из арсенала экзистенциальной психологии, гуманистической психологии и т.д. Помощь в критическом переосмыслении восприятия мира является мощным инструментом в развитии жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

5. В процессе освоения программы предусматривается выбор определенных упражнений на усмотрение психолога, в зависимости от индивидуально-психологических особенностей членов группы и времени, которое отводится на занятие.

6. Некоторые занятия могут разбиваться на блоки – в зависимости от запроса группы, степени проработанности проблемы, состава участников.

7. Каждое занятие основано на целостной структуре, соответственно, может проводиться отдельно, в зависимости от цели и задачи, которые поставил психолог совместно с участниками программы. Однако, серия таких занятий или воплощение в практику программы целиком, приведет к более высокой результативности по обучению жизнестойкости среди юношей в период прохождения военной службы.

Концепция освоения данной программы предполагает последовательное прохождение групповых занятий. Содержательная основа

групповых занятий раскрывается через выполнение заданий, направленных на проигрывание ситуаций и социальных ролей, способствующих усвоению знаний и умений осуществлять ответственные акты поведения.

Программа состоит из 4 модулей (направлений деятельности):

I. Коррекционно-развивающий модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на:

- формирование у юношей жизнестойкости, навыков целеполагания и планирования собственной жизни, уверенного поведения, навыков саморегуляции с опорой на внутренние резервы и повышение уровня стрессоустойчивости;
- формирование навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них;
- формирование адекватной личностной и профессиональной самооценки;
- формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции;
- формирование позитивного образа будущего;
- формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим;
- развитие эмпатии;
- обучение способам ведения позитивного диалога;
- развитие коммуникативных способностей, стремления к самопознанию и саморазвитию личности;
- формирование навыков взаимодействия в коллективе, повышение социометрического статуса военнослужащего по призыву и снижение уровня их тревожности.

II. Профилактический модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику развития у юношей деструктивного стресса; формирование ценностного отношения к себе и своей жизни, потребности в сохранении своего физического и

психического здоровья; обучение юношей стратегиям эффективного поведения в трудных жизненных ситуациях.

III. Информационно-просветительский модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности юношей:

- по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях;
- формирование у юношей навыков поведения в сложной жизненной ситуации;
- пропаганды толерантного поведения и жизнестойкости.

IV. Консультативный модуль: включает в себя мероприятия по оказанию индивидуальной консультационной психологической помощи юношам, испытывающим психологические проблемы в период прохождения военной службы.

Содержание программы:

Раздел I. Жизнестойкость как способ преодоления трудных жизненных ситуаций.

Цель: расширить представление юношей о жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Занятие 1. Стили преодолевающего поведения в трудной жизненной ситуации (прил. 6).

Занятие 2. Ресурсные компоненты личности и их развитие.

Занятие 3. Окружение как ресурс развития жизнестойкости (прил. 6).

Раздел II. Особенности эмоциональной сферы человека и жизнестойкость.

Цель: Рассмотреть особенности эмоциональной сферы, лежащей в основе жизнестойкости.

Занятие 4. Жизнестойкость и психологическое благополучие.

Занятие 5. Жизнестойкость как альтернатива выученной беспомощности.

Раздел III. Творчество как ресурс развития жизнестойкости.

Цель: Исследовать и задействовать механизм творчества для развития ресурсных компонентов жизнестойкости.

Занятие 6. Созидательное творчество как ресурс развития жизнестойкости

Занятие 7. Личностный потенциал как фундамент творческого созидания

Раздел IV. Постановка целей и осознание смыслов.

Цель: Расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности.

Занятие 8. Искусство ставить цели

Занятие 9. Формула успеха.

Участники программы знакомятся с существующими способами самопомощи, разнообразными ресурсными техниками, результатом применения которых является повышения уровня жизнестойкости, обретение смыслов, позитивное восприятие себя и окружающего мира.

Основными критериями успешного прохождения этапа формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы являются:

- адаптация юношей к условиям армейской службы;
- принятие роли военнослужащего;
- выработка нового стиля жизнедеятельности;
- сформированность мотивов и ценностей ориентирующих молодых людей на ответственное выполнение воинского долга;
- осознание социальной значимости службы в рядах Вооруженных сил РФ;
- синхронизация временных перспектив (прошлое, настоящее, будущее) [41].

Одним из важнейших результатов прохождения программы является расширение представлений юношей о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций, о собственных возможностях и наличия ресурсов.

2.4. Эффективность программы по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы по ранее отобранному комплекту методик: тест жизнестойкости (Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), тест исследование тревожности по методике Спилбергера – Ханина (методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, адаптирована Ю. Л. Ханиным), опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

Целью проведения повторного исследования диагностики уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы стал анализ эффективности программы, разработанной нами и апробированной на базе 42-й ракетной дивизии – воинской части № 34103.

При повторном тестировании юношей по методике определения жизнестойкости (Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) было выявлено, что у 22 (31,4%) испытуемых из 70 отмечается высокий уровень жизнестойкости, у 48 (68,6%) – средний уровень, низкий уровень жизнестойкости выявлен не был.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема формирования и развития жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы в настоящее время является очень актуальной. Все это связано с трудностями, имеющимися в социально-экономической, политической, демографической и иных сферах жизни современного общества. Данные трудности у служащих по призыву вызваны в первую очередь необходимостью адаптироваться к новым условиям учебной, бытовой и межличностной сфер жизнедеятельности, овладением новой социальной ролью служащего, что предполагает проявление самостоятельности и ответственности за свое поведение, качество выполненной работы и свою жизнь в целом. В период военной службы юноши сталкиваются со множеством ситуаций оценивания своих способностей и личностных качеств, вызывающих стресс. Для конструктивного выхода из стрессового состояния юношам необходимо обладать соответствующими личностными ресурсами. Стоит отметить, что далеко не все юноши обладают достаточным набором таких ресурсов и даже если обладают, то не всегда знают о них и применяют на практике. Именно такие служащие по призыву, как правило, склонны воспринимать трудные жизненные ситуации как неразрешимые. В данном случае именно жизнестойкость является одним из ключевых качеств, помогающих юношам справляться со стрессовыми ситуациями, видеть выход из имеющихся проблем, проявлять активность по их разрешению и осознавать смысл и ценность собственной жизни.

Целью нашего исследования было изучение особенностей формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы с целью разработки программы по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

В связи с чем перед нами был поставлен ряд задач, в процессе выполнения которых мы пришли к следующим выводам:

1. Было проанализировано состояние изученности жизнестойкости, проблемы формирования жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы в психологической теории и практике. В процессе чего было выявлено, что если человек не находит способов борьбы со стрессом, то у него возникает напряжение, которое может привести к деформации его здоровья (физического и психического), поведения. Жизнестойкость предполагает признания человеком своих реальных возможностей, принятие реальности собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

2. Для выявления уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы был подобран ряд методик. В программу диагностики были включены такие методики, как: тест исследование тревожности по методике Спилбергера – Ханина, тест жизнестойкости (Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. С помощью подобранных методик была реализована экспериментальная проверка сформированности жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы. Было выявлено, что среди испытуемых наблюдается повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, снижен уровень общей жизнестойкости. Причем эти показатели коррелируют между собой.

3. На основе выявленных проблем была разработана и апробирована программа по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы.

4. После апробации разработанной программы нами было проведено повторное исследование уровня жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы по ранее отобранному комплекту диагностических методик.

Проведенный анализ полученных данных экспериментальной работы показал, что поставленные задачи решены, цель исследования достигнута.

На основе полученных данных можно сформулировать ряд практических рекомендаций:

1. При определении уровня развития жизнестойкости может осуществляться прогноз пригодности и социальной успешности в тех сферах деятельности, где имеется социальная напряженность, риск, экстремальные или околоэкстремальные ситуации, в том числе и военной службы.

2. Необходимо проводить оценку психологического состояния военнослужащих, в том числе уровня сформированности их жизнестойкости.

3. Реализация программы по формированию жизнестойкости у юношей в период прохождения военной службы требует контроля изменения эмоционального состояния в динамике. Такой контроль позволяет корректировать задачи программы развития, методы психологического воздействия с учетом индивидуальных особенностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–21.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. С.384
4. Бабаян Э. А. Проблема психической дезадаптации и механизмы психологической защиты у военнослужащих / Э. А. Бабаян // 2-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А Леонтьева. М.: Смысл, 2004. С. 204-207.
5. Басов А. В. История и современное состояние изучения психологического здоровья человека: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Басов Алексей Вячеславович. Ярославль, 2000. С. 39 .
6. Белозерова Н. Н. Особенности психологической адаптации военнослужащих к экстремальным условиям несения службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Белозерова Наталья Николаевна. Сочи, 2005. С. 21.
7. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2013. С. 30–35.

8. Битюцкая Е. В. Опросник способов копинга: методическое пособие. / Е. В. Битюцкая - М.: ИИУ МГОУ, 2015. С. 80 .
9. Богомаз С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. 2009. №. 32. С. 23–28.
10. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Здоровье нации – основа процветания России : мат-лы науч.-практ. конгрессов IV Всероссийского форума. Т. 2. М. : КСП, 2008. С. 122-124.
11. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. / И. Бонивелл М.: Время, 2009. С.192.
12. Булка А. П. Система организации психофизиологических мероприятий в Вооруженных Силах Российской Федерации: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 19.00.02; 14.02.03 / Булка Александр Павлович. СПб., 2011. С. 46.
13. Диденко И. В. Психофизиологические и психологические особенности адаптации военнослужащих на различных этапах служебно-боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02 / Диденко Ирина Валерьевна. Ростов-на-Дону, 2007. С. 23.
14. Евенко С. Л. Диагностика и профилактика отклоняющегося поведения военнослужащих: монография / С.Л. Евенко, А.М. Жуков. // Под общ. ред. А.Г. Караяни. – М.: ВУ, 2009. С. 235 .
15. Егоров Р. С. Расстройства адаптации у военнослужащих срочной службы: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18 / Егоров Роман Сергеевич. – Оренбург, 2007. С. 23.
16. Махнач А. В. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты /А. В. Махнач ; отв. редакторы А. В. Махнач, Л. Г. Дикая ; Российская акад. наук, Ин-т психологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2016. С. 753.

17. Звездина Г. П. Ценностная оценка современными призывниками основных категорий бытия / Г. П. Звездина, Е. Н. Приймак // Российский психологический журнал. 2013. Т. 10. № 4. С. 32-39.
18. Кабанченко Е. А. Феномен жизнестойкости в отечественных исследованиях / Е. А. Кабанченко // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XIII междунар. науч.-практ. конф. № 11(13). М. : Изд. «МЦНО», 2017. С. 103-106.
19. Казенных В. В. Клинико-динамические и социально-психологические аспекты психического здоровья военнослужащих: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18 / Казенных Владислав Валерьевич. Томск, 2005. С.25.
20. Калачинская О. А. Особенности личностной устойчивости военнослужащих в условиях повышенной боевой готовности: автореф. дис. ... канд. психол. наук:19.00.13 / Калачинская Ольга Андреевна. Ростов-на-Дону, 2012. С.22 .
21. Конюхова Т. В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Известия Томского политехнического университета. 2013. Т. 322. № 6 С. 110-116.
22. Кривцова С. В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. / С. В. Кривцова М.: Генезис, 2002. С. 129 .
23. Купченко В. Е. Возрастные особенности жизнестойкости у лиц с различными типами жизненной стратегии / В. Е. Купченко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2014. № 1. С. 17–23.
24. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как объект изучения / Д.А. Леонтьев М.: Смысл, 2011. С.128.
25. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. / Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. М. : Смысл, 2006. С. 63.
26. Линде Н. Д. Психологическое консультирование: Теория и практика: Учебное пособие / Н. Д. Линде М. : Аспект Пресс, 2010. С.256.

27. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19–22.
28. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16 - 24.
29. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу СПб. : Питер, 2003. С.351.
30. Микуц О. В. Внутренний мир жизнестойких людей / О. В. Микуц // Перспективы Науки и Образования, №5(11) 2014. С. 18-21.
31. Микуц О. В. Три составляющие жизнестойкости / О. В. Микуц // Международный научно-исследовательский журнал № 5-3 (36) 2015. С. 121-122.
32. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности / Т.В. Наливайко: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Челябинск, 2006. С.175.
33. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С. 45–54.
34. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. / А.Д. Наследов СПб. : Речь, 2005. С.389.
35. Неяскин Ю. Ю. Специфика взаимосвязи личностных ресурсов и параметров субъективной оценки качества жизни у военнослужащих срочной службы / Ю. Ю. Неяскин // Гуманитарный вектор № 1 (41). 2015. С. 12-16.
36. Никитина Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина // Academy. № 4(19), 2017. С. 22-26.
37. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка/ С.И. Ожегов М. : Мир и Образование, Оникс, 2011. С.736.

38. Петрова Т. Н. Изучение особенностей стилевой саморегуляции у военнослужащих с разным уровнем жизнестойкости / Т.Н. Петрова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии № 29 / 2013. С. 14-17.
39. Петрова Т. Н. Копинг-стратегии в системе организации жизнестойкого поведения личности военнослужащих / Т.Н. Петрова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии № 29 / 2013. С. 22-24.
40. Погодин Н. А. Институт армии в формировании идентичности молодежи российского общества : автореф. дис. ... канд. социол. наук. / Н. А. Погодин. Краснодар, 2011. С. 28 .
41. Приймак Е. Н. Психологическое сопровождение военнослужащих на этапе социализации в рядах Вооруженных сил: методические рекомендации / Е.Н. Приймак. М. : Изд-во «КРЕДО», 2014. С.24 .
42. Ральникова И. А. Системная трансформация представлений о жизненной перспективе личности на переломных этапах жизненного пути / И. А. Ральникова // Сибирский психологический журнал. 2007. № 26. С. 36-44.
43. Совкова И. Ю. Деструктивное поведение личности в кризисных ситуациях служебной деятельности / И. Ю. Совкова // Психопедагогика в правоохранительных органах. №1 (19), 2003. С. 21-24.
44. Сотниченко Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии / Д. М. Сотниченко // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. №8. С. 104 – 107.
45. Стецишин Р. И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование. / Р. И. Стецишин // Вестник Адыгейского государственного университета. 2008. № 7. С. 35–47.

46. Татьянченко Н. П. Изучение особенностей стилевой саморегуляции у военнослужащих с разным уровнем жизнестойкости / Н.П. Татьянченко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 29. С. 66-76.

47. Татьянченко Н. П. Копинг-стратегии в системе организации жизнестойкого поведения личности военнослужащих / Н.П. Татьянченко, О.Н. Аксенова, И.Г. Санина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 29. С. 77-84.

48. Татьянченко Н. П. Психологические условия обеспечения безопасности личности военнослужащих / Н.П. Татьянченко: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Сочи, 2008. С. 26 .

49. Татьянченко Н. П. Психологическое содержание жизнестойкости военнослужащих / Н. П. Татьянченко, под ред. Т. М. Краснянской. М., «Издательство РИТМ», 2013. С.98 .

50. Татьянченко Н. П. Развитие психологических знаний о феномене жизнестойкости в трудах отечественных и зарубежных авторов / Н.П. Татьянченко // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 5. С. 240-241.

51. Татьянченко Н. П. Роль жизнестойкости в преодолении военнослужащими по призыву экстремальных ситуаций профессиональной деятельности / Н.П. Татьянченко // Образование. Наука. Научные кадры. 2013. № 3. С. 106-108.

52. Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости / А. Н. Фоминова // Концепт. 2012. № 8 (август). С. 44-48.

53. Чулкова М. А. Смыслжизненные ориентации и особенности их проявления в юношеском возраст / М. А. Чулкова // Психология в современном развивающемся мире: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2012. С. 126-129.

54. Maddi, S. R. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. [Text] / Maddi S.R., Koshaba D.M. – NY: AMACOM, 2005. – 213 p.